بھی شرجیبی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرینہ جوری تھے بیدائمن دوست

كروب ين ماريجم ين دافل موتاريكا اور مراتدي

عاديال بيداكر في كاسب بنآري كالديس ميل على العليول اور

لحمات میں 24 کے لگ بھگ اہا کو ایسڈ ز موجود ہوتے

میں جبر ہیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگرہم ان 9 کی ضرورت کو بورا کرتے کرتے زاید کوشت کی طرف

مائل ہوتے رہے تو جیسا کرسابقہ سیکٹن میں کہا گیا ہے ہمیں قالتو

اور ساتھ تی ساتھ اچی چکنائی کے لیے ای، معلیوں کے ساتھ

ساتحة نازه سيريون اور مجلول كا زياده استعمال كرين رجيمليال بعي

جولوگ ماليدادر ايدالوزني كي طرف ماكل بين يا جن مردول كي

عمر عالیس اور عورت کی پیٹیس سے برحدرای سے یاو ولوگ جو ہائی

لیوک ایسٹر، جوڑول کے دروجیے امراش کا شکار ہیں ۔ ان سے

خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ذائقے کی حد تک استثمال

كرس _ وود مه كو طائى اتاركر ييش _ نيز رات مونے سے تين كھنے

قیل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چبل پایل کو خاصہ تیز کر لیں۔اس کے

ساتھ ساتھ زیادہ یائی مکن تاکہ فالتو لمبیات کے فرے اثرات

بن ال منظ كا آمان ال يب ك يم لحيات ي حول

ودور كوشت، الله عااستعال حدود كالدر وكمنا حاسي-

مجمل سے ماصل شدہ میکنائی برزیادہ توجہ دینا جاہی۔

يرونين ہے تھر پورغذا تي

عکمنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنار ہے گا۔

ال سلسل ميل جاري مدوكر سكتي ال



1997 ہے بین الاقوامی غذائی معلوبات شائع کرنے دالا یا کتان کا واحدا دارہ

Or Sallan Mahmend, 140 Prof. Mohmood Ali Malik, FLD Prof. Abdul Majeed Cheema. Phil Prot Saghir Ahmad John, Phil

First Dietcare & Research Center Monthly News Bulletin

First ever publication in Pakistan

Vol: 01 Issue: 02

یں شیات کے ساتھ ساتھ جکنا بول کا کردار ہی نے مداہم ہے۔ چکتا تیول کا ایک خاص ذا اُقتہ ہوتا ہے جس کے ہم دیوائے ہوجاتے بين ادرآ بسته آبسته افي ذاتي يهند أصحت بحسنا شروع كردية إس-توازن كا تات كاحس باي طرح چكائي كاتوازن كامحت ب آج کے بدلتے لائف ساکل میں چکنائیاں دوست کی بھائے وشن كروب شي سامنة آري اليدول كامراش شي شرافون كى تَقَلَى وَخِيَّ بَحُونِ مِن اوْتِعِزا فِي كَامْلِ بِٱلْحَمُولِ ، وِماغٌ ، كُردِ بِيونِي وقيم و كي مائكره ويعلو جي يجناني (زماده تركوليسترول) جع موني بيسے تمام عوال كاتعلق جارے خون ميں موجود زرى كوليسٹرول ليعني ایل ڈی ایل اور زائی محیسرائیڈزے ہے۔

جديد تحقيقات في يشر، بها تائش، ذيا بيلس اورو يكرموذى امراض بشول منايد كے بيجيے بقى چكنا كيول كروايد استعال كا باتحد فابت كرويا برريس ممين دوده كوملاكي اتاركر بينا عاسير دلی تھی دولائق تھی کے ساتھ ساتھ کھٹما درجے کے کو کٹک آئل ہے مجى في كرر بنا جا براورسب سے اہم بات جتنى كيكنا كى استعمال كريس اس كورات موت يال بينم كريس عاب اس لي بمين وورُ كيون شالكاني يزت يكناني كي مقدار غذا ين كم ركت کی خاطر گوشت کا کم استعال ہی بے حداہم ہے۔ نیز سری یائے : نیاری، یکوژے، سموے، فاسٹ فوذز، بریسرویکری کی اشیاء پر

ماکنتان ونہا کے ان خوش قست ممالک ش سے ایک ہے جس عمل برطرح كامويم موجود بوسة كسيب سي زباده طرح کی میزیاں اور پیل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قار تین اس بات کو ایک روزمرو کی بات مجمیل حین جنبوں نے ونیا کے دوس عما لك خصوصاً يورب آسريليا وامريك ويكه بين ال بات كى الهيت عدي في آكاه مون كركس طرح وبال بيزيون ادر محلوں کی مخلف اقدام کی قلت ہے۔ یا کستان میں ہم چونکہ شروع ای سے ان نہتول کے عادی مو بیکے ہیں۔ اس لئے اب آکثر گھرالوں بیں میز ہوں کا نام من کر بڑے اور نیچ آتھیں جانا

ہم کودکود کر گوشت کی ڈشول پر حلماً ور بوتے جیں فصوصاً وعولول ش الوغريب، اجررير ص لكصاوران يزهو غيره كي تميزكرنا فاصر مظال موحاتا ہے کیا جاری سحت صرف کوشت اور پیشی وشول تک ای محدود ب اور سر اول ، والول اور کھلول ب ماری نارانتگی کسی طور جمیل متوازن غذا کی طرف لے جاسکتی ہے؟ آھے

چکنائی ہے بھر پورغذا کیں

ان غذاؤں کی ایمت ہے قطعاً الکارٹیس سے کیونکہ ہمارے تظام اضضام بن كام آف والي يشار بارموز وانزاكمركي يناوت

Dr Stephen Sinatra, USA www.drsinatra.com

f you're concerned about preserving a healthy heart, then you know how important it is to maintain a healthy blood pressure level. Physicians know firsthand how critical blood pressure maintenance is to the overall vibrant health of his patients.

All-natural food supplements are available in the market that represent a spectacular breakthrough to help you keep your blood pressure at a healthy level. They combine well-known hearthealthy nutrients like garllo, magnesium, and hawthorn with powerful, but lesser-known ingredients like coleus and chromium. Their various ingredients, if comprehensive and carefully balanced, may help:

Any good formula gives you a natural way to help maintain normal blood pressure levels, promote proper circulation, and support overall cardiovascular health.

Magnesium Promotes arterial elasticity for proper blood flow and aids in sodium excretion to help body maintain the proper water balance. Hawthorn it is a herb and relaxes vascular muscle tissue, dilating

coronary blood vessels to increase blood flow to heart. Also promotes strong, plaque-free arterial walls.

Garlic Helps improve circulation by "thinning" blood for better flow. Garlic also aids in maintaining arterial elasticity by stimulating body's production of nitric oxide, a natural muscle relaxant.

Grape Seed Extract Protects against free-radical exidation to help maintain the health of arteries. It contains OPCs. strong antioxidants that bind to arterial collagen to stabilize and strengthen blood vessels.

Coleus It is also a herb which promotes stronger heart muscle contraction and the relaxation of blood vessels, for healthy blood pressure levels.



Chromium It mediates insulin metabolism to help maintain normal blood glucose levels. Chromium is also vital for the metabolism of fat, proteins, and carbohydrates.

Whenever you try such food combination, don't add other blood thinners or glycosides. New research indicates that Nattokinase may potentiate BP medications, and/or natural products that maintain normal blood pressure levels.

Comments by Dietcare Board

It is a common misnomer in nutritional advice that commonly available foods are asked to supplement with such herbs which are not easily available in Pakistan. Anyhow, carrots, onlon and watermelon may equate the effects delivered by hawthorn, Similarly, black and red grapes or their fresh juice may serve the purpose of grape seeds. Dietary impact of garlic has very close similarity with that of coleus. Foods rich in magnesium are banana and tomato while chromium is present in sugarcane pith (present between husk and pulp). Raw sugarcane squeezing gives lot of chromium. Chikoo may be a good alternate to the herbs mentioned in the article.

型マックマン

الكواشت كى افسواب خيراي سس

ہی حقیقت کے اب مسلمہ حوالے موجوہ ہیں کہ گوشت کے ریشوں میں چھی بھیمنائی ہرصورت مانسپرالدین کی لفاعی نے ایک بار خاک کو گوشت ٹاپت کردیا تفالعیٰ خاک کا الٹ کا خ کاخ کا مطلب عل بھل کا الٹ کیما ورٹیم کا مطلب کوشت کیکن جدیدازین سائنسی گھتیتات کوشت کوشت ۔ جارےجہم میں پہلی جاتی ہے اور سپر شدہ چکتائی ہوئے کے سیب ول کی شریالوں کو بند کرئے سخت خاک ٹا بت کررہی ہیں۔مبتگائی باعکمہ جالوران کی بے اعتمالی کے سیب تیں بلکہ جدید ترین سائنسی سکر لئے وہاغ ' سیکھوں اور گردوں کی ہائیکرودیسلز کو بتدکرد ہے کا نہرف باعث بنتی ہیں بلکہ کوشٹ کی فتین سے سکولوں نے بزاروں کی تعداد میں چھیقی مقالے جمالے جی کر گوشت کھانا اور پیر تنسل ہے۔ اصل روح یعنی پروٹین (خمیات) کوبھی بزویدن بنائے کی مخالفت کرتی ہے۔ابتدا و محمیات پورک ایسٹر کھنا اور پھرسرخ کوشت (بھیز کری گائے بھینس اورٹ) ٹھرتندور فکم بھر کے کھانا اور زیادہ ایکا کر سے شکل میں جوڑوں کے مقام پر پورٹس کی تعلی کے اپنیاع سے ان کی گرکیس لیتنی سائٹوہ میں قلیوڈ کو کمانا۔ نیزیار کی کیوبنا کرکھا چھن زبان کا چھارہ ہے گرساتی ہے اتر تے ہی ہے ہارے جسم کو یوں فوجہا شرم رکھنے کی بیائے بخت کرتے اچھے بھٹے انسان کے کوؤیے تو بس بیٹے جاتی ہے۔

آیک بارہم نے یہ بات میچرش کردی تو آج کے ایک مالصیرالدین نے گوشت کی تاہیند برگ میں شفا اور دوسری میں ویا ہے (یعنی دورہ اور گوشت) یہمیں ایخ یا ناکامی کا اعتراف ہے کرہم آج کے جوالے ہے ہم برتو ہیں رسالت کی حدنا فذکرنے کی کوشش کرڈالی۔ جب ندیب ﷺ من آ جائے تو سیکسان حدیث مبارکہ کی سنڈیس ڈھوٹھ سیکے بیٹال علم ہمارکی شکل حل کرسیس ؟ م ہم جیشہ سائیڈ لائن ہوجائے ہیں۔وگرندرہے کوئین نے شایدز ترکی مبارکہ کے 63 پر مول میں اٹنا 💎 نفاک ہوجا کیں گےہم تم کوفیر ہونے تک " کوشت تفاول ندفر مایا موجعتنا آج کے ملائعسیرالدین محینوں میں حیث کرجاتے ہیں۔

Editorial

An Affitude of Grafffude

ow often do we take the time to actually name the people and things we're grateful for? It is not often enough, most can greatly enhance our healing and, quite probably. But having an 'attitude of gratitude' is a key to our frankly, makes us a happier, more pleasant emotional and physical health. It filters how we see the world and person to be around. So, let me lead by example creates within ourselves an atmosphere that fosters happiness by sharing with you a few things I'm grateful for. I, and healing.

Scientists have known for years that all physical illnesses my friends, my health, my job, so much more, and last but not least, But people who allow us to experience positive feelings while going considering the advice behind these collections. through the pages of 'Dietcare' exploring answer to an illness or other challenge, often feel better, get stronger, and heal faster than their not-so-happy counterparts. This isn't just hearsay, it's a

Gratitude is one of the 'positive feelings' that Dr. Sultan Mahmood, am grateful for my family,

whether back pain, chest pain, or the common flu includes a the readers of Dietcare, like you. I pay thanks to you for the trust you psychological component. When we think about it, people who are placed in me during the past decade. Thank you for taking the time sick certainly feel miserable and are often angry and depressed, to read my health clippings especially pooled for you and for

> I take my responsibility to you very seriously and nothing would make me happier than knowing that I'm helping you to live your life to the fullest, through sharing food & nutrition information.

> > Sata Alas

ہم فی مجی ایک مدیث ی کی کائے کے جم سے الشہیل دوغذا کی عزایت کرتا ہے ایک

Proteins according to Blood Types

All Blood Types have a biological need for quality protein just from different sources. If you find your energy fading well before lunch, consider beginning the day with a protein source at breakfast. Both proteins and fats provide a steady energy source for

o Blood Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts as - a beneficial snack; or a bardboiled egg or nut butters as - a neutral snack.

Reduce Fat and Cholesterol

Use skim or low-fat milk and

cheese made from skim or low-fat milk.

· Cut back on the amount of fat you

Use water-packed foods instead of

Choose lean cuts of meat.

Trim visible fat from meat.

use in cooking.

oil-packed.

Healthy Batting'

American Dietetic Association (ADA)

- o Blood Type A: Nuts and seeds are a great source of snack protein for Type A. Peanuts and peanut butter are beneficial, as are flaxseeds and walnuts, vegetable proteins like black beans and soy products provide an endless source of quality protein.
- o Blood Type B: Enjoy selected dairy protein snacks, o Blood Type AB: Try a slice of highly beneficial turkey or enjoy a light snack of walnuts, peanuts, or peanut butter

Dr Adamo, USA

Diuretics are not suited for everyone. especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Polassium is essential for proper functioning of heart. kidneys, muscles, nerves and digestive system, Elders with kidney problems are at greatest risk.

 Try using less sugar in your favorite recipes

Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt,
- Avoid high sodium foods read sodium content on the labels.
- Drain and rinse canned vegetables.

Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, and salads, etc.

Increase Calcium

 Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cottage cheese, dried beans, broccoli, etc.

Comments by Dietcare Board

Three white poisons (sugar, salt & fine screening of flour) are becoming part of physician's knowledge. All three are mentioned in this report. When we talk about additional fiber, it mentions our liking for fiber free white flours because major daily quantity of dietary fiber is supplied through whole wheat roti or bread.

full before you overeat. Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie

vegetable or fruit. Decrease your fat and sugar intake and your caloric intake will likely

that you enjoy, but watch serving sizes.

well. This allows you to realize you are

Eat slowly and chew your food

decrease. Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin

eating for your mind to realize that you

Avoid high sugar foods - read labels

for words like high fructose com syrup,

Use unsweetened canned fruit or

Remove the skin of gooked poultry.

Roast, bake, broil, or simmer meats

and drain fat after cooking. Don't fry.

- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

Control Calories

PhD Nutrition, Poland

- · Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods

Advisory Beard Chief Editor & Publisher Dr. Sultan Mahmood

Post Doctorate (Denmark / USA) Ex-Consultant: FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER 324-B. New Choubsell Park. Lahore 54500 Pakistan

Ph •92 42 616 9562 Cell: •92 32 1430 2528 dietosne/70ms/Lcom Designed by: Mushemer Zaidi 03334240740 Printed by: Super Sehri Printers Falsalabad.

Prof. Mahmood All Malik MBBS.FRCP Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore Consulting Disbelologist/Nutrillonish 44-Lakshmi Mension The Mall Lahore Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutribon, USA Doan Faculty of Scinnoss

are full.

Reduce Sugar

dextrose, sucrose,

fruit canned in its own juice.

Iniversity of Lehore, Lehore Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK Professor of Bic-Informatics Balochistan University of Information Technology & Management Sciences Quelta

Ms. Rukhaana Kanwai BA, LLB

- Subscription
 Annually: PKR 1000 or \$ 75
 Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200
- Life: PKR 8000 or \$ 500 ♦ Libraries/NGO: PKR 500 Per annum Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

The contents of monthly dietoare are not intended to provide medical advi which should be obtained from quatried healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Food Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dialcare is its official organ, Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies

مريض وي وياو اور ليزيز المان كا شكار موجاتا ب جب خون کا بہت زیادہ تقصان ہوجائے تو جہم پہلا اور شعثدا پڑ ماتا ہے۔ خترا ہونے کے ساتھ ساتھ بے تحاشان بیدا تا ہے۔

الانتظر المسيد منه كوتاز واور ختك واون صوران من استعال كياجات

ميد وهني كريول كما دواس كر تحل ادريج بحي استعال ش

لائے ماتے ہیں۔ جوکہ باضم ہونے کے سیسمسالحوں میں استعال

کے جانے ہیں۔وضیا ظام انہضام کودرست کرتا ہے۔ پیشاب کے

مسائل الرئاييران كى يعلني كوبطور بحوك أو Epitizer استعال

كياجاسكا ب- عثك وطفي كاحبك دلآ ويزجوني ب-

کی کی علامات

قولا دکی کی خون کے زیادہ جبہ جائے ، غذاک کی ، تعدیہ ، دوائیاں اور کیمیکاز کے بکثر ت استعال کی وجہ سے ہوتی ہے۔ خون کا ضاع زماوہ تر خون کی ٹالیوں کے کٹاؤ اور اندرونی اعضاء على سوراح بونے سے ہوتا ہے۔ بار بارك حالم عورتول، زیادہ دریک بچل کو دودھ بلاتے والی مائیں اور گرمیوں میں زیاد دیسند کا آنا فولاد کی کی کا باعث بنتا ہے جسم میں موجود ماتع یں میں کی ہوجاتی ہے۔ نقراش فولاد کی کی ،انیسیا، بیار یوں کے خلاف مزاحت میں کی جموی کمزوری، رنگ زروہ دمانا، تفوزی ى محنت مشقت برسانس يمول جانا اورجنسي عمل ش جدم ولحيهي كا

اولاد کا معدنی جزوخوان صاف کرتا ہے اور تا تر وخوان بنائے یں مدوویتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات برمشتمل ہیں گلوین مخصوص يروثين أورفولا دے بنتے ہیں۔ ایک محت مند بالغ قرو کے ایک سو في لزخون عن 15 كرام تيموكلوين بوت بين -ايك كرام بيمو گلوین جیں تقریبا 3.5 کی گروم فولا دیونا ہے۔ ایک بالغ فرد کے جم على 4 _ 5 كرام تك فولاد ووقا بيدائل فولاد كا 60 س 70 قيعمدي وگلوين شرا موجود بهيتا بيد قولا و، چگر ، كلي اور بدُيول کے گووے ش بھی ہوتا ہے اور پہال اس کا تناسب 30 فیصد تک ہوتا ہے۔ تولاوی کچے مقدار پانوں میں مائے گلوین کی صورت میں ہوتی ہے۔ مائیو گلونن خوان سے سیال اور بدن کے جرفلیے ش متعدد خامروں کے جزو کی دیٹست سے بھی موجود ہوتا ہے لیکن بدن ين موجود قوالا دويكراج الحرام تعم كبات ش ياما جاتاب. تام صحت معدافراد فولاد كالاست 10 فيصد تك التي غذا كال ے جذب كرتے ہيں ۔ فولا وجذب ہوئے كے بوے مقابات معد واور چیوٹی آئت کا بالائی حصہ ہیں۔ جب جسم میں تولا دکی کی

ہوتی ہے تو جذب ہونے کی مقدار بوج عاتی ہے۔ ای طرح

جب جم كوخول برسائے كى ضرورت بوتى ب تو يعى فولاوكا

و ينايع العلم العربية العربية العالمة كالمكتب

الم تعم كور من ما 3 413 منا مت

مولتے۔ریڈیوالیہ ایم 103 کلیک

برا المرفرخ محود كم ساته شعبه ومحت

و ک نای کرای شخصیات آپ کے مسائل

الرائي ما براندراك دي بن

یا کنتان کے ہر شلع میں ماہنامہ ڈائیٹ کئیر لا ہور کے لئے ٹمائندوں کی ضرورت ہے في موارقي د كفيروال في تين حفرات مندويدة في قبري ريابط كري واكثر المطال محود 2528 0321 430

Diecerral Shore Monthly Bulletin of NGO 'Feed Well People'

June 2008 2

Dia Boarra Lathora Monthly Bulletin of NGO 'Feed Well People'

وصنا غذائي اجزاء كاخزاته عداس عي تمام لازى معدلى

اورحیاتنی اجزادیائے جاتے ہیں۔ بالدویش میں وهیا کھانے کے

بعداستعال کیا جاتا ہے۔ دھتیا کے بیتے محرک یاداور مقوی جی۔ بید

معدے کوتقویت دیتا ہاوراس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنے کا جوس

وتا من اے لی می اور اول وی کی دور کرتا ہے۔وساور برو تکا کش کے

مریش فرمال بوجاتا ہے اے سائس لینے میں مشکل بوتی

ہے۔ وہاغ ماؤف موجاتا ہے اور مریض بے ہوش ہوجاتا ہے۔

اگرا بسے مریض کوفوری خون شدو ما جائے ٹیز فوری طور برکوئی اور

طی مدوند دی جائے جس ہے خون کا مزید نقصان رک جائے تو

نولاد كالبيترين غذائي وربعه سالم اناج، داليس، بعليال

اور چھلی ہے۔ بہترین نیا تاتی ڈر بعیہ پنوں والی سبزیوں، کنول

كي فتك ويمل ، يهول كويهي اور شلغ كي ي اور يعلون من كالا

انگورامنتی' تر پوز استیش اور خنگ تعجورس (جیوبارے) شامل

میں۔ معدے میں قولاد کے انجذاب کے لیے خامرات اور

ہائیڈروکلورک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یوی عمر کے لوگ

بعض اوقات دا قرمقدار جی فولا د دالی غذا کھائے کے ہاوجود

انساكا فكارجوماتي إلى الى وجدي بوتى ع كدان ك

معدول میں بائیڈ روکلورک ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں ہوتی۔

يى وجرب كرفولا وريخ والے بيل غذائي فولا و ي صول كيلئ

استعال كرنا جائيك جمن مين خود اليد الزائمتر اور السذر بوت

میں جو ہاضمہاورانجذ اب کیلئے شروری ہیں۔

موت واتع ہوسکتی ہے۔

مريضول كو وعنيكا استعال بيت كم كرنا وابي -

انجذاب يزهجا تاب

الا يحى أيك خشك يمل ب جس كالخصوص غوشبوراحت ولمبي فواكدميا كرتى ب-بدائ كودوركرتى اور بالمركومفيوط بنائى ب-واے کے پائی میں الل بھی کے عجوں کو ایال کر پینے سے جائے ت مرف خوشبودار ہوجاتی ہے بلکہ ڈریشن وورکرتی ہے۔

مضوط موتا بعاور بيشاب كامراش فتم موجات إي-

وارتین کا تیل اوراس کی جمال کا یوشانده اور سفوت محرک یاه

برسروے اس لحاظ سے اہم ہے کہ سکر مث اوش کی عادت بد

كالتشرول دواؤل كى بهائے فغراؤل كي ذريع حكمانے كى كوشش

کی تی ہے۔ دورہ میں موجود ملکھیم مندے ڈائے کو مکھ وہے کے

لئے اس تیج بررکھتا ہے کداس دوران سگریث کا دحوال کر وابیث

حیات انسانی دیرانی کی بدا دہیے متصد اتلی کی بیا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جن کی فوائش کر سنٹس اندے اور مارد ارد اس کے اور میروز ارد اس کے اور میروز کر اور میں اس کے اور میروز کر اور میں اس کے اور میروز کر میں اور میروز کر میروز کی اس کے اور میروز کر میروز کی اس کے اور میروز کر میروز کی اور میروز کر میروز کی میروز کر میروز کی میروز کی اور میروز کی میروز کر میروز کی میرو

جسانی محت کا شامن ہے لک ہے شارتھ پائی مسأل کامل اور متوازن زعر کی کا پیش تھے کی کا پیش تھے کی ہے۔ مردمورت کے تعلق کو مقبوط بنا ہے وال پر جمل جذبیشا ندارمحت اور غیرمع ولی جسانی قوت تصوصاً جنسی توجہ کے اخیر خاصہ شکل ہے۔ مختقین کے

نزويك كوكيتنى اختلاع تام جسماني ويخوالة قرال شرع سے پہلے قبر برہے محرياس وقت كرتا جاتا ہے اوركى ايك نصياق ومعاشرتى عواض كام عث من جاتا ہے جب اس كي مكيل ميں وقول يار نزو ميں سے كوئى ايك كئى روك كا هكار موجات الناقول

س اس عمل مير البيل كرتے والامرو موتا ب بكرتمام كم الامورو كريا مي الوت ب ب بي ووهيقت ب كرش كا اوراك توارت ويشافراد في سب يہلے كيا اوراك مين جذبكو بيشوداراند ميدان سن قال كرتم ارديكا نداري من بدل كردكو ويا

📽 ہے۔ آج لاکھوں معلین نے ای تجادے کو چھر کی کرچھا کی بغیادی ہھائی کو ام الناس سے پیشیدہ کردیا ہے۔ بیسلمدامراب سائنس کی کموٹی ہماڑ کراب کندن کی طرح میاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکرآخری سائنسوں تک طارا جسم جھرکرداراوا

ار المعربية المراثي الراحة (كرجن إراك كالترول يش) كالعادة الراور في الكادر والكادر وا

اور ریائی جار ہول کو دور کرتے کے علاوہ اعصالی تناؤ کم کرتا ہے۔ وار چینی کھانے سے باوداشت بہتر ہوتی ہے۔روز اندرات کوچنگی بحر وارتنال كاستوف شبدك ساتعد كعايا جائة تؤرثك تحمرتاب عافقه

هم اور دنیا

حوام الناس كي ويُحيى كي خاطر ونيا كم موقر برائد يه غذا في معلومات كاچناؤ برماه ان صفات شي ويش كيا جا تا ہے - بميس قاريمن کی آ را ہے انداز ہوا ہے کہ بچھ معلومات جس ترصرف علاقا کی تفاوت ہوتا ہے ولکہ بسا اوقات معر کی تحقیقات میں استعمال شدو نغراؤل کی تعریف یکی مادے بال مخلف اعمالہ میں کی جاتی ہے۔ باس ڈائٹ کئیر میں چیش کی جائے والی غذائی معلومات کو مزید کار آمد اور قائل مجروس جنائے كى خاطرا اہم اور دنيا؟ كونوان سے ايك نياسلسل شروع كيا جار باہے۔ جس ميں عالمي غذا كى تحقيقات كو پاكستاني حالات كرمطايل ذه التي تغزان معلومات كريتر معترير واثني ذالى جائة كي آب كي الموكان تكارر بركا (ايديش)

ووري المسال المس Edward Endelo

لندن ... جديد طبي محتيل كمهابق دوده كالمسلسل استعال مرف وقى وجسمانى تشودتماك لخ ى كافى نيس بك يدسرع لوشی کی عادت چزائے کے لئے میں منید ب_دور سے سے سے شگریٹ کے برے وَاکْ سے جَهات طِنے کے ماتھ ماتھان کے مسلسل استعال سے سکریث توشی ترک کرنے کی عادمت شی مريدمولي ب- الحقيق على حريد تايا كيا ب كرس س يبل دودہ محریث کے ڈاکٹ کو ائم کرتا ہے اور اس کے بعد اس کا مشروب واغذاش استعال سمريث كاطلبكم كرتاب المنحين على 209 سكريث ينية والدافرادكا مطالع كيا حميا الجرين عادی افرادی عادت فتم کرنے کے لئے دور مدی محتف استعال

-リナチングランタルアと

June 2008 3

ینے کی وفار کم کی جاسکتی ہے۔ المرتدوال علوالم المقاليات

ساتھ ساتھ کھانے بینے کی عاوات بھین کی نبست بہتر ہوجاتی ہیں۔ مال تن میں جوکیسل او تورش کے ماہرین غذا کی شائع شدہ تحقیماتی راورٹ کےمطابق اہرین نے 11 سے 12 سال کی عمر ے 200 بھل کے کھائے یے کی عاوات اور اشیاء کے بھر التخاب كرحال سي تنصيلي جائزه لها اوراس متجدي ينفي كران یں بھین کی نسبت کافی بہتری یائی گئے۔ دور میتی کدان بھال کے دالدين دوست احباب اورقرعي رشنة وارول كانجول كي غذام كهرا الراهدة ب- يكل وج ب كر الدفت عك وكفية وكفية بحول كى فذا يس الليني اور يكنابت والى اشياء كمائ كرد ان الله عن كافى مد



اس مروع يش اضافى معلوبات صرف التي إي كرسوساكن عى موجود بدى عرك لوكول كى قذا فى عادات كا الران ك يجال ريوتا ب-امريك شرعوى طورير معاشر يش فقراؤل كى على معلومات باكتان كى نبعت خاصى زباده الى-اس لي وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بیج بجڑی کی جانب ماک موجاتے ين -جيك مار عال جوقلذ العام يؤول على موجود إلى يج بحى -UZZ-WESKUT

ادر کامت شی تدیل اوتا محدوی اوتا ہے۔ اس کےسب سرے

ويقطيكما وكالكال الكالكال المالك

كيافيوم كي إعميك

الرام كيتيم لينا وابيا - 11 = 18 سال كي مرتك

1200 في كرام اورس ياس ش كران رغالون كو 1400 في

محرام كيكثيم كي ضرورت بهوتي ب

1 = 10 سال تک کی عرے بچوں کوروزانہ 800 علی

قودیدا امریک کے ماہرین نے کہا ہے کہ جریوسے کے

اب تك يديمجاجاتا ربائ كرجهماني مونايا صرف غذاني الداختياطي كي وجدت بوتاب بيشتر لوك بجي ضرورت عدرياده كهائ كورى موناي كاسب كردائة بيلكن الى مضحون يسايم ان دیگروجو بات کا بھی ذکر کریں گے جن کی وجہ سے آپ موٹانے

() تبل كوبيكيريا ي ياك كري كيليخ اوزون (Ozane) موثر طريق ب

1) كينمرين فليون كي بابركى لي استح تيز الى جيك اعدى في استح تعرف ياساى موتى ب

-072年からなる

ولال والماست و المراك من المنطقة الماستة م الكونية المراسقة م الكونية المراسة المراسة

(Chem Abs 135) و بالإن شرةوراك شركياتيم كوياتيم كالوريث كي شكل مس شامل كياجاتا ب-

() آرسینک اوکسائیڈخون کے کینسریس انتہائی موڑے۔

بظريهم حيا فيجراروك

1-1-

موجوده ووريس ونيا بمركامحت عامه كاايك ابهم اورقفرانكيز

مندموالا ہے جس سے دنیا کی پھتر آبادی پربیان ب۔ای

یات کا قوی شوت میم موجود ہے کرمونانے کی شدت وزیادتی نے

شرح اموات بي اضاف كيا ب-مغرفي عما لك بي الويدوبا تيزى

ے دو میار ہونا بڑتا ہے جن میں جلد کی سوزش فریوں کے جوڑوں

یں درو گروے ول کے اسراش سائس کی تکالیف وغیرہ شال

ہیں۔ان لوگوں سے کری پرداشت نہیں ہوتی معدے بل ورد

محسور بونا إان كى جلد كر مختلف حصائك يا و حلك جاتے بي

ادرایک دومرے سے رکڑ کھاتے ہیں۔ انہیں چلنے پھرنے کروث

بدلتے بیٹنے کے بعد کو سے موٹ میں مشکل ہوتی ہے۔موٹاپ

کی ویدےجم یے ڈھٹک ہوجاتا ہے اور رحمت ما تد برجاتی ہے۔

موٹا نے بیں جالا افراد کو صحت کی مختف مشکلات اور مسائل

وراثتی یا جینٹیک موٹایا

مونائے کی بہتم والدین سے اوالارش معمل ہوتی ہے۔ بعض Cases على لارثن مون بيدل سندروم بوجاتا ب-انسان كى جسمانى اورؤاتى نشوونما رك جاتى بياس موثايين جنا افراد مي أكثر جيدا لكليان موتى بين-

وون گانیرک موثایا

بدایک ایدا مرض ب جس کی دجہ عجم شی تصوصاً میکر يس كالتكوين زياده مقدار بي جن اوراكها مونا شروع موماتي بيدساته عى بديول كي نشوونها رك جاتى بادرانسان موتايكا

هائيوتهيليمك موثايا

انسان كيسم بن موجود بالتيميليك أينتذ بن خراني كي وجد ے بھی انسان موٹا ہے کا شکار ہوجاتا ہے۔ ایک صورت بیں پیتاب میں گلوکوز خارج مونے لگتا ہے اور تخاریمی موجاتا ہے۔

ھارمون کی خرابی

اتسان كرجم مي يائ جائد وال مارمون ك قلام من خرابی كسب بھى اتسان مونا يكى طرق ماكل بوجاتا ہے۔

عوماً خواتين اس موالي يلى زياوه باللا نظر آئى يل-يه مواليا إرمون كى زيادتى ادركى عدونا ب

لا الراسي تقدامي الله عاستهال الشدودها يول عامنرو

تصورات كاحال رباب يمين اس كى تالقت كى جاتى باتى باتو يمى

بركها جاتا ي كروواندا يك الله عكا استعال اومير عمر لوكول كو

اجا تك موت ست بمكنار كرسك بيد يبرحال ساز سے اكيس

ہزاراقرادکو20 سال علمہ شدی کرتے کے بعد بر تنجر تکالا کہا ہے

كر بفت من 6 الله علما في كما في معاملات قطرناك فيرس موت

تحرسات انڈے کھانے ہے 23فی صدامونت ہو عتی ہیں۔

تمانيرانيڈ گلينڈ

جہم بیں تھا ئیرائیڈ کھینڈ کی کی ہے بھی موٹا پے کا مرض لاحق موسكا بداكي صورت يمي جم كى بالتول يمي بإنى يح مونا شروع ہوجاتا ہے جس کے باعث جم پھولے لگتا ہے۔

انسولین کی زیادتی

لبليه مين انسولين بنائے والے غدودوں ميں خرافي كى صورت میں جم میں انسولین کی مقدار میں اضاف موجاتا ہے اور فالتوجر في جح موماتي ع حس سدانسان مونا ي كامرض يس مناا

باہرین کے مطابق ہر انسان ش Genes کی مختلف اقدام بائی جاتی میں۔ اگر ان Genes میں موٹا یا پیدا کرنے والے عوال زیادہ ہول تو کوئی بھی فرو موناہے کا شکار ہوسکا بهدودامل بيامارى دوزمره حركات اورطرز زعدكى يرمضم بوتا ب- يم كيا كهات ين كنى ديرارام كرت ين ورزش يركتاوت صرف كرت ين كن امراض كاثرات مونا يين جلاكر ح جیں کوئی ادویات موٹا ہے کا سبب بن دائی جی ۔ برقمام جیزیں موال بے سے جڑی بولی بیں فواتین سی او مونا بے کے تعلم تاک ارُات يمى ويكيف كوسط إن -خواتين كي اكثريت مونا سيدكي وجه ے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوجاتی ہیں۔ایام کی بتدش اور تكليف بحى عموماً وزان برعة سيد شلك ب-

شن سے اٹن سائن ہے نام تعدید کا اکریکی انسان کے جمیعی خوار بندا اور کے معمود کے ساتھ میں مقارات معمود کے کے تھم مال بھی ہوتا ہ انسان کے جماعی فقد ان سے الم می فقد ان سے الم اس معمود کے کہ میں مال انداز کے میں مقارات کے انسان کے جماع کے انسان کی انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کی انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کے انسان کر انسان کے ان کل کار کا کا کہ سیاک کا کہ سے کہ ان کا آج تو چاہا ہے۔ ان کی موسید کا جسٹ کے ہوئے کہ ہے۔ ان کی کا کہ کا سیاک کا کہ کا ہے۔ ان کی کا کہ کہ کا کہ کہ کا کہ کہ کا کہ ک

Diacona Lahora Monthly Bulletin of NGO 'Feed Well People

المرتزاية آج كرورك اذيت تاك يارى بـ كاج كمائے سے معدے سے تيزال مادے خارج ہوجاتے جير - كاجرمتوى أورمصقى فقراب-است وفامنز كاخز انديحي كبا جاتا ہے لیکن وٹامن اے اس میں بمٹرت پایاجا تا ہے۔اس ك كهيائي اجزاء بدن انبائي اوراعهائ جكر ك لترب حدكارآ مدين-

كى كى تىلىمى كرا يى ئى يىينى ئولونى بىرا ي تائمى (Tsetse) کے کانے سے جزاروں جائوروں نے کھانا چاہئے کردیا ہے۔ جس کے نتیجے شہاتمن تا جارلٹر وورہ فیا جانور کم پیدا ہوتا ہے۔ اس کھی گیا کل عام بھی سے ملتی جلتی ہے اور پیر ساملی علاقوں میں گندگی کے اور پەرنى ياتى ہے۔ يەنسان اور جانور دولول كاخمان پوتى ہے۔ كرا پيما كا مینس کالونی فال یا کتان ایر کا کندا ترین هاقه به جبال مفاقی مخرانی

والرواف بول كى المحل محت كے في وائن اے نبايت ضروری ہے۔اس کی کی کے باعث بچوں کی نشونمارک جاتی ب- ونامن اعمواً حيواني غذاؤل مثلاً الله على زردي بھیر بری کی میلی وود مذکمین اور تھی وغیرو سے حاصل ہوتا ہے۔ البند میز پنول والی سبز بول میں بھی میدونامن قدرتی

استعال ع كركرى بدى وكاتي والانتصال ووربوجاتا ب-

عدال محليم بال اشيت مي توري مياك يس كشور ك درد يس جلا 20 كلا وُين ير ووق وال تجريات في البت كروي ب كراس احاب التي '' ناکس تنزاجا نحث نامی جیا تین کے روزانداستعال سے ان کے ورویش تمایاں کی ہولی اوروہ اے جوڑوں کوآسائی ے حرکت ویے کے قاتل و کے ۔ اس حقیق کے قران وج و بیزین کے مطابق اس جیلا تھی میں وہ الصاعوالية وي إلى عن عكركرى بدى في عديدا فيال ك

الما المحتال المحتال المالية المحال المنظل كرفي كاسموا لديم معرول كرس ب-اوروه بول كرشراب بنائے ك إحد انہوں ئے محسول کیا کہ اس طرح انگور کی متماس بڑھ کئی ہے۔ السلاح الكور كے علاوہ ويكر مجلوں كو فتك كرنے كا روائ يز میا۔ تازہ کے ہوئے میلوں کو یا توسودی کے لیے فتلک کیا جاتا ہے۔ ایکر کرم ہوا کی چنی کے خاص پونٹ بٹس سے تا زو پہلوں کو كر ادية يصال كي كي كافور موجاتي يهد

موناج بي يكن ال بات كالتظام كرنا كرمس كن ونت يكين كارب ك

مفرورت بادوه متنى مقدار ومعيادى غذاؤل يديمسر بكارب

كا وَمثَّك كا نظام كبلانا بيراس ملسله في اصرف غذاني مابري قرواً

زوابہتر غذائی بلان ترتیب وے سکتا ہے۔ کمی خاص مریض کومیر تظر

ر كن كى المائ الماع طور يرجو يزكروه بالن آكان ادرمت أو مقرركر

وبابيلس بيس تمام يشي اشاءكها نابندكر ويناأيك قد يم طريقه

علائ براب برغذا كالكائي حميك الأكس بالثوكريت جافي يزعال

کرے مقرر کردی گئی ہے۔جس کا جانٹامعانج کے علاوہ مریض کیلئے

بھی از مدخروری ہے۔ پھیلے بیشن کو مانظر رکھتے ہوئے شوگریت کی

تعریف یوں کی جا عمق ہے کہ تمام نشائی کاربوز چونکہ آ ہت۔ آ ہت

گلوکوز مبیا کرتے ہیں۔ اس ان کی شوگر بیت کم بے اور تمام شکری

كاربوز أيك وم سے جسم كاستحال نظام عن كلوكوز اير جنسي لگادية

كى بحر يورصلاحيت د كيت بيل -ال ليان كى شوكريت زياده--

ودتمام فذائي اجزا كالثراث كالخاظات كم يازياد وشوكريت والى

غذائم جان سکتا ہے۔ اہری بھی اپنے ہی غذا کی تجویز کرتے

ہیں۔ان کی شوگریت عموا کم ہوتی ہے۔تب تی ذیا عطسی افراد ک

غذاهي جيمان ، بيل ، مبزيول اوروالول وغيره كاستعال م زورويا

جاتا ہے۔ ہر فرد کیلئے شوکرے کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ

ا أر في البطسي قروبا كاعد كى سائي غوان كى شكرجا يُخارب تو

عجة مين ليكن سى أيك ذيا يطسى فروكيانة كاركر البت تيس بوسكة

گلانی سیمک انڈیس باشوکریت

كالتلامات الجالمانانس إب-میں گرشترا یک و بائی سے ان دونوں مما لک کی محاشی تر تی کی وجہ فلان براه المعاملات المساحدات

ونیا بحریس کھائے ہے کی اشیاء کی قبتیں برجی ہیں۔اس كِساته ساته بين الاتواى ماركيث بين تيل كي تيت 127 والر فی بیرل تک تی جانے کی وجہ سے بھی اور کیس کی قیتوں بی بھی مزيد اضافه موكا- جس سے كهاد اور ذرقي اشياء كى الأكت برد جائل جو کھاتے ہے کی اشیاء کو مزید مہنگا کردے گی۔ ماہرین معاشیات کا کہنا ہے کہ آبیوالے سالوں میں عالمی منڈی میں تیل ك قيسم 150 -200 والن برل تك الأناس إن ياب چزیں اس بات کی نشاند ہی کر آل میں کرستنتل ش کھانے پینے ک اشیاءاورانری کی قیمتوں میں مزیداضائے کی وجے مبتالی اور غربت میں اضافہ ہوگا اور یاکتان جیسے قطے کے دوسرے ترقی يذريما لكساس بحران كافكار موسكة بيل

ورلڈ بیک کے مطابق کرشنہ سال کے مقالعے اس اس سال كدم كى قيت على 120 اشافر موجكا باورسابقة تين سالوں میں غذائی اشیاء کی قبیتیں تقریباً 83% میں جس جس کی ویدے بہت ہے ترتی پذیر ممالک کے لوگ اپنی آمد تیوں کا تقریاً 45 فلا الیاء کریدنے مصرف کررے ہیں۔ لگنا ہے کدونیا خوراک کی قلت سے سیاسی طور برعدم استحام کا شکار موجائ كى جس بيل ياكتان بحى شال بد

و نیا کے کی خطوں میں ایعی ہے خوراک کی قلت ہونا شروع

النيفانية كياب المؤتاب

🥛 مجلس ادارت دمشاورت شي جن لوگول کے نام درن بيں۔

كيا أن كا " واليد كير" عن كولى كرواريكى بي ياكس الى المتامدكا

قديدهائے كے الله الى بدر مرخ الد كود.... لا مور)

ہوگئی ہے۔ جس نے وٹیاش او گول کوا حجاج پر مجبور کردیاہے۔ ورلڈ بینک کے مطابق غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضائے كابير د عان 2009 و كالراد رب كااور يه فذائي اشياء كى قیتیں2000ء کے اوائل کی قیتوں کی سطح تک میمی واپس نہیں آئیں گی۔ آج ونیا میں گندم کے استائس گزشتہ 30 سالوں میں سب سے کم بیں ای طرح امریک میں گندم کے موجودہ اسٹاکس سابقہ 60 سالوں میں سب ہے کم جی جبکہ ماضی میں انہیں گندم سمندري بينكثار في تقى _

يرتستى عدمالى غذالى بحران اور ياكستان بش كندم كالحران يك وقت آئ جي ركز شدرسال حمر عن أسي 7. 1 طين أن كندم ورآ مد کرنا يوى جس كے متيع بي جارى متاى كندم كى فيسين نبایت بزو میں ماہرین کا عادے مطابق اس سال بھی گندم این 4 کلین ٹن کے پردواری برف ے کم 20 _22 ملين أن بوكى - الى لي بسين أقر يا 3 ملين أن أكدم ورآ مركزا يزيد كي -2007 وفياش تقريباً ساتوطين لوك غذائي قلت كاشكار تع جيكه 2008ش ان كي تعداد يوه كر 77 لين موجائ گا مابرين اس كى دو دجوبات بتات ييل -میلی میدهالی مارکیت می غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ جین اور ہندوستان آ بادی کے احتیار سے دنیا کے دو بڑے ملک

خودكشيول كا برستا موار جمال فريب لوكول كامقدر بن جائ كا بظاہر کی کے باس بھی اس کا فوری اس کیس کیس حکوتی سطح برغذائی اشياء كى طلب اورسد كفر ل كوفت كرنا موكا اوربسي البية لوكول كي آبدني ش اضافة كرمنا موكا تاكران كي قوت فريد من اضافه الا كال كالي اليميل الية وركرز لين بوكن ريورى على ویاوالدیش کرنا بڑے گا لیتی اسکل ڈویلیسٹ کے مربوط پروگرام ك تحت ان كى كام كرف كى استعداد كوبهتر ينايا جائ اوران ش مخلف مہارتی پیدا کی جا کی رجس کے موض وہ جم ہزارروہے مالات كتخواه كى بجائ أخم بزارروي ياس سے زياده مال ترخواه ك الل بوجا كي - بعارت كى طرح بسيس يمي فيلى ك ايك فرو ك كام كرنے كى بجائے كرك ويكر افرادكو طالامت كرنا ہوگى تاكر فيلى كريز مع موسة اخراجات يوري ك عامين اوراس طرح دمارى فرل كلاس فيل اويرآ ي جيدا كرمساييم الك يس دوا ب جوملك كى شوشحالى كى مناص بن سكتى ہے۔ ♦♦♦♦

💎 آیے رمالے واحید کیر ش کافی اعلاق مواد شائع

ے ال کے اِل عام آدی کی آمدنی ش اضافہ ووا ع جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بدھ گئ ہے۔دوسری اہم اج "بائي فياز" يا المحمالول كازيول كوچلائيكا وه ايدهن بي جو غذائى اشياء عصل كياجاتا ب كاطلب يساضا فدب يتانيد وہ تصلیل جولوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں ك ايتر من ك كام بعى آري بين اوريش كى مجد عدان غذا أن اشیاء کی طلب بڑی ہے۔

اس ناگز مصورتمال ے كس طرح تمنا جائے ورد موجوده

واكترسلطان محمود في الجادى فوريش

وَيْ اللَّهُ ا

آج الليس كمان على غذا كالمركزوار بي يحداكم الوقاعي شعوري بالاشعوري طور براغرانداز كرويه جاتاب يوكوك وبايض یں غذا کی ایمیت جانے تھیں اور یکھ جانے ہیں پر مانے تیس کر حسرت ان يرب كه جو جائة اور مانة تو بين تكراس يرعمل فيس كرتے-اگر يرنسبت مقرد كردى جائے كدة يابيلس كے علاج ميں پیاس فیصد کردار قذا کا ہے۔ اس فیصد سرو درزش کا بیس فیصد ادو بات كاادروى قيصد يريشانون يرغلي سيرة ال أسب كويني يا روكر العام آوى إعام معالى كيس كياب أيس ب

كارب كاؤعتنك كانظام

أكثر ويأبطسي اقرادكوكارب باكاربوز كم تحضيض خاصي وشواري كاسماعنا يدريطية وراس كي وضاحت موجل كارب مراؤكار بوبائيذريش بانشاسة دارغذاتي ين جوهوي طورير بهاري غذا كاساغد فيمدحمه بوتى ب_كاربوبائيذريس بميل كل ابم إجزامها كرت إلى اليني فاتبر (جمان) فالدح واحز معدثيات اورويكر اہم کیمیائی اجزا جو ہاری محت برقرار رکھے میں اعتبال اہم جیں کارے کا تعلق بنیادی طور یے جاری غذا کے دو تصول ہے ہے آیک شکری کارب یا مضع کارب اور دوسرے نشائتی کارب لیعنی سیکے كارب وشكرى كارب ك ورائع جيني شهد كرا ميشى كوليال كيك بسكت ميلول كي مشاس (فركوز) دود حدكي مشاس (ليكوز) وغيره جي-جَبُدِنْتُا فِي كارب ك وَرالْع روني، طاول، وَبل روني، ولي، كارن لليكس ولولاز اورميزيال جي رتهام كار بوز كو تهاري فذا كالنازي حصيه

جسانی التبارے برفردش بتعاشتوع بایاجاتا ہے۔ الیس تمام ذیا بیشسی افراد کوجائے کرائی فزیالوگی اور استحالے مِسْطَيق ہوئے والی نقراؤں کی شوکریت کوجائے کی کوشش کریں اور اسيخ اسيخ بيش عرجني ووزش اور يستدو باليسند سے مطابقت د كي والى كم شوكريت كى حال غذاؤل كا التخاب خود كرير بالشيد يبيل مال ان کو ماہر غذا سے مطورہ کرنا بڑے گا کر آ ہت۔ آ ہت۔ وہ اپنی

والمارك والمائح والمائع والمارك والمرك والمارك والمالك

ب كونكرى باس شروع موت الى الناش أيك بارمون

السروين بنا بديوجاتا بيسترسال كاعمرتك خواتمن ك

50 فيصد بثريال كرور جو جاتى جي جي كرمروول يس 90 سال

ك عرش جاكر 20 فيعد بريان بوسيدكى كاشكار بوتى جي-

روزمره كي غذاؤل كفودائماب يرقاد موجاكي ك فالتوانسولين كي نتاه كاريال

بدرست ہے کہ انسولین ہی خون کی گلوکوز کوتوانا کی میں تبدیل كرائے كى صلاحيت ركھتى بيرليكن أيك اہم فقط قاتل قور بيا۔ نائب أو في ينطسي افراوي السولين ضرورت الياكم بيدا موتى بالبذا وہ اکثر بائی گلوکوز کا شکار رہتے ہیں۔ ایک محص ایکشن کے در سے السولين فيرباب اوراس في كماف كاوقات يحي ال صاب ےمقرد کرد کے ہیں۔ای طرح اس کی بلڈ گلوکوز کشرول میں دے گی۔اب قرض کر ہی کہ وہ السولین ای حساب سے لے رہا ہے گھر كعاف كاوقات يا مقداريا كمافكا معيار بدل جاتا باك صورت میں بے مدام کانات میں کرائی کے فون میں اس وقت السولين موجود رب كى جب اس كى ضرورت شد موكى اور جب ضرورت بوتي موجودت بوك

يس ايساقض انسولين لينے كے ماوجودا بن بلد كلوكوز بر قابوت یا سکے گا۔ائی صورتھال کا خطرناک ترین پہلویہ ہے کرخون ہیں السولين كى ايسے واقت موجود كى بنب شكر موجود شاموتب جسماتى طلیے انسولین کےخلاف مزاحمت شروع کردیتے ہیں۔ لیمنی خود کار دالتی کلام (Auto ammune system) جاگ جاتا ہے۔ اس میں ہے وات کی انسولین دھن کا کروار اوا کرتی ے۔ یا آ خرنظام ٹوٹ وہوٹ کا شکار ہوجا تا ہے اور شہیج میں مزید ة يابيل ول كامراض اوركينر فنم لين لك جات بي -

> ہوئے شدوی مے (ملک جم ضرار سالکوث) 📗 آیے دمال جھانے کاشکر ہے۔ گرآپ بیٹلف کیول کرتے ين - (أ أكثر سيدهس رضا ... اسلام آياد)

موجاتاب_(الجيئر احمال فاعور)

آب السي تياده كمان سے دوكا واح إلى- الم اليا

🥛 محوجرا نوالهٔ لا ہورُ قصور وغیرہ پہلوانوں کے شیر ہیں۔ پیال دُائيت كَيْرِين بيلي كا_(سيدسيف الحند... محور الوال) ا اعزید سے مواد آفا کے مجاب دینا کوئی بهاوری ہے۔؟

اليَّاريس كاللَّي كال يُحل كرية على إلى ويقر عراد أي ... الا 101)



پروس کے ہو سے کار ہوائیڈریش بہت تقصان دو ٹابت ہوتے ہیں۔ ٹابت اتاج معدوض جانے کے بعد آبت آبت اللف اجزاء شی اُوٹ کر ہشم ہوجاتے ہیں۔ گین پروسس کے ہو اناخ خون کے اندرگلوکوز ٹائٹ کوفرا تکتی جاتے ہیں۔ اگراس شکر کوچم کی سرگرمیوں کی عدد ہے فراند جا یا جائے تو ہماراجهم بہت بزی مقدار پیں انسولین پیدا کرنے لگٹ ہے تا کہ اس اضافی شکر کوٹھ کانے لگادیا جائے۔ اس طرح جسمانی ظلے البولین کے خلاف مواصت کرنے لگتے ہیں اورجم کو بجور کرتے ہیں کہ وہ مویدائر ماشروع کردے۔ یا اُن خربیظام اُوٹ، پھوٹ کا شکار ہوجاتا ہے جس کے 🚅 🕻 منتبع میں ذیا بیلس اور ول کے امراش جنم لینے کلتے ہیں۔اگر چہ ماہرین ہوری کوشش کررہے ہیں کہ اس رمتان کو کسی طرح المث دیں لیکن وزن کی زیادتی ان کوششوں میں آ ڑے آتی ہے۔اس لئے محت مندخوراک کے پیراٹے علی کرنے کے لئے روز اندی ورزش اوروزن پرکترول ضروری ہاس کے لئے سب سے زیاوہ آسان طریق المظم کھاتے سے بربیز ہے۔ قاست فو کھاتا ترک کرے اگر فابت انان كماناشروع كرويا بالفروول الدكى سوكيلورية كم كى جاسكتى إير-